

N° 135 /// Mai-juin 2020

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



Le stress:  
allié ou ennemi?



graap

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique



- 4** Dossier  
**Une réaction naturelle qui peut devenir toxique**  
Le stress nous aide à gérer des situations qui demandent de l'agilité, de la concentration et une réponse rapide. Mais quand il dure trop longtemps, il se transforme en poison.
- 13** Assurance invalidité  
**Expertises AI sous la loupe**  
Des iniquités ont été mises au jour concernant des expertises réalisées pour le compte de l'Assurance invalidité. Inclusion Handicap lance un centre de déclaration en ligne pour y voir plus clair.
- 14** Réseaux sociaux  
**Le Graap-fondation sur Facebook**
- 15** Hommage  
**Alexandre Mariéthoz nous a quittés**
- 16** Eclairage  
**Vos médicaments, vous les prenez comment?**
- 18** Science  
**La mémoire et ses failles**
- 20** Histoire  
**Corps et sexualité au fil des siècles**
- 21** Histoire  
**Le temps où il était interdit de rire**
- 22** Théâtre  
**«Lyssa»: aux confins de la folie**
- 23** Chronique  
**Héritage**  
Livre  
**Culture pop et psychiatrie**
- 24** Coordonnées des associations de la CORAASP  
**Permanences sociales et numéros d'urgence**



## À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

*Le stress est un phénomène majeur qui impacte nos sociétés. Il est généralement considéré négativement, mais il constitue pourtant, à la base, un processus qui nous permet de réagir à notre environnement, voire de survivre, tout simplement. Lorsque, bien sûr, il est subi à dose raisonnable. D'aigu il peut devenir chronique, et provoquer malheureusement de lourds dégâts psychiques et physiques. Le burn-out en est un exemple douloureux.*

*Nous ne sommes pas égaux devant le stress, certes, mais chacun dispose pourtant de capacités et de moyens spécifiques pour y faire face. «Diagonales» a souhaité donner la parole à des personnes habituées aux situations périlleuses. Des alpinistes, comme Jean Troillet, ou une sportive de l'extrême, Géraldine Fasnacht. Ni des héros, ni des surhommes, mais des passionnés témoignant avec humilité de leur manière de gérer les circonstances difficiles, tout en maintenant leur équilibre mental.*

*A l'heure actuelle, les problématiques de santé psychologique prennent une dimension particulièrement préoccupante avec la crise du coronavirus. Comme le rapportait l'ONU en mai, le stress et les troubles de santé mentale constituent «l'autre fléau de la pandémie». L'effort entrepris à l'échelle mondiale pour lutter contre le virus rend moins visible la propagation des troubles psychologiques. L'organisation appelle à investir massivement pour ce secteur, «après des décennies de négligence et de sous-investissement».*

*Et puis, la rédaction a malheureusement l'immense tristesse de vous faire part du décès d'Alexandre Mariéthoz, rédacteur en chef adjoint, qui nous a quittés le 18 avril dernier. Un homme exceptionnel, tant par son immense intelligence que ses très grandes qualités humaines. Tous les collaborateurs s'associent pour formuler leurs condoléances et leur sympathie à sa famille et à ses proches.*

Laurent Donzel

## POUR LES PROCHES

### • Projet «Ensemble»

**Vous êtes proche aidant-e d'une personne adulte souffrant de troubles psychiques?**

Nous vous proposons de participer à un projet de recherche dont le but est de confirmer l'efficacité du programme «Ensemble», qui promeut le bien-être de la personne.

Développeurs du projet:  
Shyhrete Rexhaj et Jérôme Favrod, professeurs à l'Institut et Haute Ecole de la santé La Source, à Lausanne.

Le projet a débuté en septembre 2019 et prendra fin en 2023.

Textes et vidéos sur [www.seretablir.net/ensemble](http://www.seretablir.net/ensemble).

Contact: Shyhrete Rexhaj, tél. 021 556 44 35, [ensemble@ecolelasource.ch](mailto:ensemble@ecolelasource.ch)

## SUR INTERNET

### «Etre proche est un métier»

Une petite vidéo pour mieux comprendre le rôle de proche. Sur [www.lilot.org/events](http://www.lilot.org/events)

### • Soirée de partage en ligne

**Lundi 8 juin à 20h**

Cette réunion de proches est également ouverte aux personnes concernées qui souhaitent échanger avec des proches.

Inscription sur [www.lilot.org](http://www.lilot.org)

### • Activités en ligne

Les associations de la Coraasp proposent des activités en ligne et des permanences. Coordonnées et numéros d'urgence en page 24.

### • Le dialogue de crise

Tout sur la gestion de crise sur [www.schizinfo.ch](http://www.schizinfo.ch), sous «Maladie». Et de nombreux autres thèmes.